**ENTRENAMIENTO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Equipo | Fecha | Hora | Pista |
| **Junior “A”** | **13/09/25** | **10:00 / 11:00** | **Canoe** |
| Objetivos de la semana | Entrenamiento |
| Defensa: recuperaciones + lado contrario. Bloqueo directo + triangulaciones. | 14 |
| Tiempo | Ejercicio | Explicación | Diagrama |
| 25´ | Tiro por parejas | 6 series de 10 en cada aro. 120 tiros por jugador.Recibir y tirar: calidad de pase.Ritmo de tiro.  |  |
| 15´ | 5x5 medio campo | Iverson Backdoor.Lecturas y finalizaciones.Importancia de los bloqueos y tiempos. |  |
| 10´ | Tiro por grupos | 60 metidas en 6 posiciones.Por tríos. |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Anotaciones | Brunch + Viaje a Valladolid. |
| Observaciones | 12 jugadores. Villena lesionado. Sube Marcos Alonso. |

